

保健センターからのご案内

保存版

我孫子市健康づくり支援課(我孫子市保健センター)〒270-1132湖北台1丁目12番16号
☎04-7185-1126 ファクス04-7187-1144 <https://www.city.abiko.chiba.jp/>

令和7年10月～令和8年3月

こころ 元気ですか？

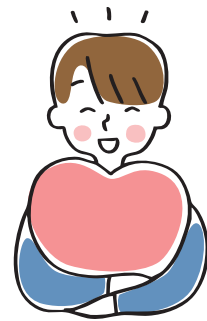
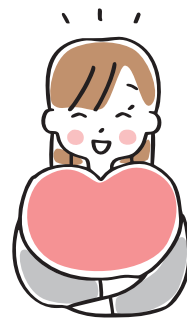
あなたは、毎日の生活の中で イライラやストレスを感じていますか？

適度なストレスは心を引き締め、仕事や勉強などの能率をあげ、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、過剰なストレスは心身にダメージを与え、不眠の原因となったり、免疫力を低下させ様々な病気をもたらすため、適切に対処することが重要です。

ストレスと上手く付き合うことは、様々な病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。ストレスが身体に及ぼす影響やストレスとの上手な付き合い方を知り、自分なりのストレス解消方法を身につけることが大切です。

心の健康を保つために、まずは、自身のストレスに気づき、**心の健康状態を認識**しましょう。そして、**自分に合うストレス対処法**を取り入れていきましょう。

次ページからは、**ストレスと上手に付き合うためのポイント**や**相談先**などを紹介します。



〈健康についての市民アンケート(令和5年度)〉 単位：％

	ストレスを感じる割合	ストレスを解消できている割合
20歳以上の市民	76.9	67.3
内訳		
20歳代	79.1	71.4
30歳代	87.9	67.4
40歳代	87.7	62.8
50歳代	80.6	60.8
60歳代	74.8	69.4
70歳代	56.5	73.7
80歳以上	62.5	68.8

ストレスに気づこう(ストレスチェック)／

項目の中で、自分にあてはまるものに○をつけてください。

○を1点として合計(30点満点)を計算してください。点数によってストレス度の判定を行います。

はい

1	よく風邪をひくし、風邪が治りにくい	
2	手、足が冷たいことが多い	
3	手のひらや、わきの下に汗をかくことが多い	
4	急に息苦しくなることがある	
5	動悸がすることがある	
6	胸が苦しくなることがある	
7	頭がすっきりしない(頭が重い)	
8	目がよく疲れる	
9	鼻づまりすることがある	
10	めまいを感じることもある	
11	立ちくらみしそうになる	
12	耳鳴りがすることがある	
13	口の中が荒れたり、ただれたりすることがよくある	
14	のどが痛くなることが多い	
15	舌が白くなっていることが多い	
16	好きなものでも食べる気がしない	
17	いつも食べ物が胃にもたれるような気がする	
18	腹が張ったり、痛んだり下痢や便秘をすることがよくある	
19	肩がこりやすい	
20	背中や腰が痛くなることがよくある	
21	なかなか疲れが取れない	
22	このごろ体重が減った	
23	何かするとすぐに疲れる	
24	気持ちよく起きられないことがよくある	
25	仕事をやる気が起こらない	
26	寝つきが悪い	
27	夢を見ることが多い	
28	夜中に目が覚めたあと、なかなか寝につけない	
29	人と付き合うのがおっくうになってきた	
30	ちょっとしたことで腹がたったり、いらいらしそうになることが多い	

※簡易ストレス度チェックリスト(日本大学心療内科 桂戴作、村上正人による)

始まりました！ 第3次心も身体も健康プラン (令和7～18年度)

自ら取り組む、みんなで続ける健康づくり

生涯をとおして健康で自立した生活を送ることは誰もが願うことであり、生活習慣の改善や疾病予防等の「一次予防」を実践することが、「健康で自立した生活を送ることができる期間」＝「**健康寿命**」の延伸につながります。

我孫子市では、市民の健康寿命を延ばし、心身ともに健康な生活を送るための取り組みを推進するため、①人とまちの健康観 ②栄養・食生活、食育 ③運動・身体活動 ④休養・心の健康 ⑤歯・口腔 ⑥健康チェック ⑦たばこ ⑧アルコールの8つの施策を推進していきます。

今回は、「④休養・心の健康」の内容をお届けします。



▲詳しくは
市ホームページへ

👉 結果は次ページへ

あなたのストレス度の判定結果は？

〈採点〉1項目が1点

〈判定〉	0～5	正常	これからもストレスと上手く付き合しましょう
	6～10	軽度ストレス	ストレスがたまっているようなので休養が必要です
	11～20	中等度ストレス	ストレス状態が強いので医師へ相談することをお勧めします
	21～30	強ストレス	ひとりで悩まず心療内科や精神科を受診することをお勧めします

付き合うポイントは
…2～3ページへ

「ストレス」は、外部からの圧力や刺激によって生じる心身の反応を指します。適度なストレスは、モチベーションや生産性の向上などのように良い効果をもたらしますが、過剰なストレスは、身体や心の不調、行動の変化となって現れてしまいます。

自分なりのストレス解消法をもつ、普段から睡眠や休養をしっかりとる、家族や友人・専門家に相談することが大切です。

ストレスとうまく付き合おう

ポイントだらうな～

POINT

1

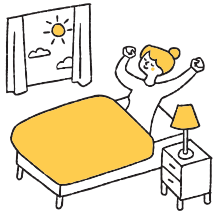
生活リズムをととのえる

規則正しい生活は、体内のリズムをととのえ、人が本来持っているストレスに打ち勝つ力を高めます。
朝起きる・ご飯を食べる・寝る時間は、なるべく一定の時間になるようにしましょう。
体内時計を混乱させないように、休日も普段と同じ生活リズムを保ちましょう。

手賀沼のうなぎちゃん
©我孫子市2012



朝起きたら、朝日をあびよう



体内時計は24時間より長く、太陽の光を浴びることでリセットされます。朝日を浴びると睡眠を促すホルモン(メラトニン)の分泌が抑制されて約14～16時間後に再分泌されるため、夜の寝つきがよくなります。また、心を穏やかに保つ幸せホルモン(セロトニン)も分泌され、ストレスや不安を取り除き、楽しい気分を作りだしてくれます。

- 朝起きたら、すぐにカーテンを開ける
- ベランダや外に出て、深呼吸や伸びをする
- 毎日同じ時間に起きる(休日に寝だめをしない)

朝食をしっかりと食べよう

朝食をしっかりと食べると、体温が上昇し、脳や身体が目覚めます。また、脳や身体を動かすエネルギーが補給され、1日を活動的に過ごせます。

- 朝起きたらコップ1杯の水を飲む
- 朝食を食べる習慣がない人は、食べやすい果物やヨーグルト等をとることから始めてみる
- 翌朝おなかが空くように、夕食の時間は遅くなりすぎないようにする

睡眠環境を整えよう

睡眠を促すホルモン(メラトニン)は体内時計を調整し、体温を下げ、自然な眠気を誘発しますが、光の影響を受けやすいので、夜は暗く、朝は明るい環境で過ごすことが大切です。

- 寝る前は室内照明を暗くし、スマートフォン等の電子機器の利用を控える
- リラックスできる寝衣・寝具で眠る
- 夕方以降のカフェイン摂取は控える
- お風呂は就寝時間の1～2時間前に入る

日中は適度に活動しよう

身体活動を習慣的に行うことで、満足感や解放感、リフレッシュ効果が得られ、ストレス解消につながります。寝つきがよくなり、深い眠りにつくため、睡眠休養感も高まり、朝すっきりと目覚められます。毎日続けることが大切なので、無理なく続けられそうな活動を見つけていきましょう。

- 午前中にウォーキングに出かける
- 外出時は階段を使ったり、あえて遠くのトイレまで行く
- 座っていることが多い人は、30分ごとに立ち上がったたり、ストレッチ(首回し、腰ひねり、肩の上げ下げなど)をする

「ながら運動」を取り入れてみましょう！

- 料理や洗い物をしながら…かかとの上げ下げ、お尻を引き締める
- 歯磨きをしながら…足踏み、つま先立ち、スクワット、アキレス腱伸ばし
- 靴下やズボンを履きながら…片足立ちを数秒キープ
- TVを見ながら…椅子の背もたれにもたれない、両足を浮かせる
- 歩きながら…今より5cm大きく大股で、背筋を伸ばして速く歩く
- 電車やバスで座りながら…ドローイング(腹式呼吸でお腹を凹ませる)



朝起きたらきれいな朝日を拝みます。買い物ついでに公園をウォーキングし、木々の緑に癒されています。(Sさん80代女性)



18時にタイマーを設定して、何をしてもその時間で仕事をやめて切り替えるようにしています。(Tさん50代男性)



寝ているときの
歯ぎしりは…
ストレスのサイン？



睡眠中に歯ぎしりや食いしばりをしている方は、無意識にストレスを解消している可能性があります。「朝起きた時に顎が疲れている」「歯がすり減っている」「歯ぎしりをしていると言われたことがある」などの症状がある場合には、『ストレス』を感じているかもしれません。

一時的な処置として、マウスピースなどを使用すると、顎の疲れや歯のすり減りを軽減できる場合があります。気になる症状がある場合には歯科医院へ相談してみましょう。

POINT

2

リラックスする

ストレスが高い時は交感神経が優位になっています。リラックスすることで副交感神経が優位になり自律神経のバランスが整います。自律神経のバランスが整うと、睡眠の質の向上、頭痛や肩こりの軽減、不安やイライラの解消、集中力UPにつながります。

リラックス方法は人それぞれです。自分にあった方法や、取り入れやすい時間をみつけてみましょう！

リラックス方法(例)

- 気持ちよい程度のストレッチやマッサージ
 - 買い物や旅行に行ってリフレッシュをする
 - 食後のティータイム
 - 好きな音楽を聴く
 - ゆっくりお風呂に入る
- 深呼吸をする
 - アロマなど好きな香りをかぐ
 - 動物と触れ合う

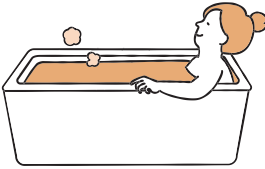


私はお風呂に入りながら大きな声で演歌を歌うことでストレス解消しています。毎日手軽にできておすすめです！（Sさん70代女性）



リラックスしやすいお風呂の入り方

- 寝る1～2時間前に入る
 - お風呂の温度は38～40度にする
 - 湯船の中で足をマッサージする
 - 入浴剤など好きな香りを取り入れる
- ※入浴前後は水分補給をしましょう！



POINT

4

人とつながる

誰かと一緒に食べよう ～共食で心の健康を～

皆で一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「**共食**」と言います。

誰かと一緒に食べることをとおして、会話やコミュニケーションが増え、食事がおいしく楽しく感じられます。また、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や、食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを意識する機会にもなります。



共食にはこんないいことが！

- 小学生 健康に関する自己評価が高い
 - 中学生 心の健康状態が良い
 - 成人・高齢者 ストレスがない、自分が健康だと感じている
- ★健康な食生活にも関係しています。



▲農林水産省「食育の推進に役立つエビデンス(根拠)(1) 共食をするとどんないいことがあるの？」

～人との交流をとおして、悩み解決！ストレス解消！～

同じ趣味や悩みをもつ人と交流することで、リフレッシュでき、ストレス解消に繋がります。積極的に外に出てみましょう。

〈交流・集まり(例)〉

- 子育て支援センター
- 子育てサークル
- Babyのびのび親子学級
- きらめきデイサービス
- 生涯学習団体・スポーツ団体
- 公民館講座・学級
- 社会福祉協議会の各種イベント
- アビシルベの各種イベント



▲市ホームページ(生涯学習、ボランティア、市民活動、スポーツ等、各分野の団体情報のリンク。何かを始めたい、仲間作りをしたい時はこちらへ。)

POINT

3

身体を動かす



運動には、心と身体をリラックスさせる、ネガティブな気分を発散させる、睡眠リズムを整えるなどの作用があります。特に効果的なのは、体の中に酸素をたくさん取り入れながら行う有酸素運動です。

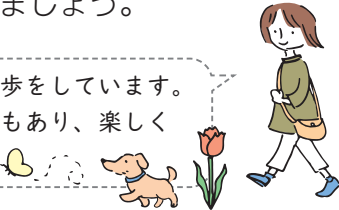
有酸素運動(例)

- ウォーキング 手軽に始めやすい運動です。
- 軽いランニング ウォーキングより運動強度を高められます。
- 踏み台昇降 階段や段差を利用し、自宅でもできます。
- ダンス好きな曲に合わせて、楽しみながら運動できます。
- 水泳 全身運動にもなり、リラックス効果も高いです。

「ハードルが高いな……」と思ったあなた！近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブに過ごしたりするだけでも効果があります。**1日20分、体がぽかぽかして、汗ばむくらいを目安に**、続けてみましょう。



写真を撮ったり、景色を楽しみながら散歩をしています。手軽にできるし、新しい発見をすることもあり、楽しく続けられています！（Mさん50代女性）



頑張りすぎると、かえって疲れてしまうものです。「スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標に！1日にたくさんやるよりも、継続することが大切です。

POINT

5

気をつける 嗜好品など

お酒(アルコール)

気分を高めたり、不安をやわらげる効果があります。ただし、不安がやわらぐのは2～3時間程度と言われており、だんだんと耐性もつくため、飲酒量・時間が増えて依存してしまう可能性があります。**適正な飲酒量**を知り、飲み過ぎに注意しましょう。



【男性編】



【女性編】

▲厚生労働省「あなたが決めるお酒のたしなみ方」

たばこ

たばこのニコチンには不安をやわらげる効果がありますが、作用する時間が短く、効果が切れた後には、不安がいっそう強くなる場合があります。



甘いもの・食事

ストレスを感じると、食欲を増進させるホルモン(コルチゾール)が出ます。甘いものや好物を食べると、幸せホルモン(セロトニン)が出てリラックスすると言われています。



しかし、食べ過ぎは、急激な体重増加や血液検査の数値悪化につながるため、**適度な量**にしましょう。

▲農林水産省「食事バランスガイド」

スマートフォン

スマートフォンは、手軽にインターネットやゲームができ、気分転換やリラックス効果があります。一方、長時間の利用は、首・肩・指の痛み、目の疲労、睡眠不足、運動不足、精神疲労等の原因になります。「手元にあるのでダラダラ続けてしまう」といった依存にもつながります。



つい長時間使ってしまうアプリは、画面トップから移動する(目に入れない)、削除を検討する、スマートフォンを寝室に持ち込まない等の工夫をしましょう。